

Burritos de Desayuno con Salsa

Makes: 4 Servings

Para un cambio en el desayuno, pruebe este burrito de desayuno.

Ingredients

4 huevos grandes
2 **tablespoons** maíz enlatado, bajo en sodio y escurrido (o 2 cucharadas de maíz congelado)
1 **tablespoon** leche de 1% de grasa
2 **tablespoons** pimienta verde picada
1/4 **teaspoon** cebolla picada
1 **teaspoon** mostaza
1/4 **teaspoon** ajo en polvo
aceite antiadherente en aerosol
4 tortillas grandes de harina
1/4 **cup** salsa

Directions

1. En un tazón grande, mezcle los huevos, el maíz, la leche, los pimientos verdes, la cebolla, la mostaza y el ajo por 1 minuto con un tenedor hasta que los huevos estén revueltos.
2. Caliente una sartén a fuego medio. Rocíe con aceite antiadherente en aerosol.
3. Cocine la mezcla de huevo, revolviendo ocasionalmente hasta que los huevos estén firmes y bien cocidos.
4. Envuelva las tortillas en una toalla de papel y caliente en el microondas por 20 segundos hasta que se calienten. Tenga cuidado al quitar las tortillas ya que pueden estar

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	260	
Total Fat	9 g	
Protein	12 g	
Carbohydrates	33 g	
Dietary Fiber	2 g	
Saturated Fat	2 g	
Sodium	400 mg	

calientes. Las tortillas también se pueden calentar en una sartén a fuego lento durante 20 a 30 segundos o hasta que estén calientes.

5. Incorpore los huevos cocidos en partes iguales en las tortillas.

6. Sirva cada burrito cubierto con 2 cucharadas de salsa.

Notes

Un consejo para utilizar huevos para el desayuno: ponga huevos revueltos, queso y salsa en una tortilla para un desayuno rápido.